Zensor 82

zomer 2018

VERANDERING

zen
centrum
amsterdam



Redactioneel

Dit nummer van de Zensor gaat over verandering. Een thema waar iedereen mee te maken krijgt en dat menig grote geest heeft beziggehouden. Bij wijze van warming up voor de beschouwingen die u in dit nummer zult aantreffen, wil de redactie u vast wat gedachten van de groten der aarde voorschotelen. Wat tegeltjeswijsheden, zeg maar.

Goed. Daar gaan we:

Verandering is de wet van het leven. En degenen die alleen kijken naar het verleden of het heden zullen zeker de toekomst missen. John F. Kennedy

Verlies is niets dan verandering. Marcus Aurelius

Vrees niet het leven te verliezen; de dood is slechts een verandering van woning. Pythagoras

Toegegeven, het zijn niet de minsten, maar wat een flauwekul weten die lui te debiteren! De toekomst missen, John? Kon dat maar, ik heb nog wel wat dingetjes in het verschiet die van mij niet zo nodig hoeven. Marcus: draai het maar gerust om. En die verandering van woning, Pythagoras: ik krijg al de zenuwen als ik op vakantie moet en in een vreemd bedje zal slapen!

Een enkeling blijkt niet zo'n veranderingsfetisjist. Zo stelt J.C. Bloem: *Iedere verandering is een verslechtering, ook een verbetering.* Een wijs woord, maar waar heeft het hem gebracht?

Beste lezer, het schiet niet op met die tegeltjeswijsheden. Wat verandering het Zen Centrum Amsterdam gaat brengen en hoe een aantal sanghaleden daar op reflecteren, dat kunt u in deze Zensor lezen. Veel plezier daarbij.

Inhoud

De toekomst is aan de leek

Het onderwerp 'verandering' kan eigenlijk niet over iets anders gaan dan over alle veranderingen die de zendo te wachten staan. Iedereen reageert verschillend op zijn naderend vertrek, constateert Niko. 'Voor de een is het bijna vanzelfsprekend. Een ander zegt, moet dat nu? En een derde vraagt, kun je je opvolging niet anders regelen?'

door Jacqueline Oskamp

'Zelf heb ik er geen enkele twijfel over. De tijd is rijp om weg te gaan. Ik vind het fijn dat ik die beslissing heb genomen en dat de verantwoordelijkheid nu naar anderen gaat. Ik ben ook blij dat het mijn eigen keuze is, niet opgedrongen van buitenaf, en dat ik dus alles heb kunnen zeggen. Ik verheug me erop straks meer vrije tijd te hebben, want naarmate je ouder wordt, eisen de jaren hun tol.'

'Ik heb er alle vertrouwen in dat het goed zal gaan, hoewel mijn vier opvolgers natuurlijk wel een klus krijgen. Zelf heb ik een soort pioniersfase meegemaakt, terwijl zij de opvolgende generatie vormen. Dat is een stuk lastiger. Pionieren is leuk: je doet wat, je probeert wat, je trekt iets terug als het niet werkt – alles is nieuw en je hebt niets te verliezen. Maar inmiddels zijn er meer mensen die over de zentraditie weten en die roeren zich. Je krijgt kritiek.'

'Bovendien zijn er natuurlijk wel degelijk zorgen voor de toekomst. Heel simpel: zullen er genoeg bezoekers komen zodat de zendo financieel kan worden gedragen? Dat weet niemand van tevoren. De belangstelling voor zen verkeert in een dal. Dat hoor ik ook uit Utrecht, Rotterdam en Gouda. Die dip kan tijdelijk zijn, maar misschien is er in algemenere zin iets aan de hand. Ik constateer een diffuse aandacht voor de verschillende tradities. Dat vertelt Han de Wit ook: jongeren kiezen niet meer voor één traditie. Na een cursus van drie maanden bedanken ze je beleefd en gaan ergens anders heen. Wat betekent dat? Het hoeft niet per se onwil te zijn, maar er verandert

iets. Voor de nabije toekomst is dat lastig, want de gemiddelde leeftijd in de zendo is tamelijk hoog en die oudere generatie zal langzamerhand verdwijnen.'

Je hebt voor vier opvolgers gekozen. Was er niet één 'zwaargewicht' voorhanden?
'Dat had ook gekund. Als je één opvolger benoemt, wordt diegene vanzelf een zwaargewicht. Ik denk dat het goed is als niet langer één persoon die last draagt, maar meerdere personen. Ook in Amerika worden sangha's steeds vaker door meerdere mensen geleid. Waarom zou het één persoon moeten zijn? Dat heb ik ook maar zo geërfd.'

De hele zentraditie steunt toch op 'de' leraar?
'Dat moet je niet overdrijven hoor. In Japanse zentempels had wel één die naam, maar er waren altijd meerderen die meebestuurden. Ik zou niet weten waarom dat leraar model gehandhaafd moet blijven. In de leiding kunnen meerdere stemmen klinken en die vier zijn vrij om te zeggen: we hebben toch liever een 'primus inter pares'.'

'Voor je persoonlijke zenbeoefening geldt wel: je hebt één leraar en met diegene doe je het, zolang het gaat. Het heeft de voorkeur om met één en dezelfde leraar koanstudie te doen. Maar zelfs daar moet je niet te dogmatisch over doen. Doe in ieder geval dezelfde koan bij dezelfde leraar.'

Jaren geleden hadden we zoiets als 'mutual inquiry': dan deed je daisan bij een ander sanghalid.
'Dat was helemaal niet zo'n gek idee. Er is genoeg wijsheid aanwezig bij de diverse sanghaleden. Maar ter vervanging van de leraar-leerlingrelatie bleek het niet voldoende. Ik vind het aardige van deze opvolging dat het, voor het eerst in onze traditie, vier vrouwen betreft die allemaal leek zijn. Het klooster zal altijd blijven bestaan, omdat sommigen die vorm graag willen. Maar de tijd dat het klooster het patent heeft op de enige echte zenbeoefening, is voorgoed voorbij. Zelf ben ik ook nog een halve kloosterling, maar nu ligt de toekomst in handen van de lekenbeoefenaars.'



Hoe de dood verandert

Een reflectie op: ***A Short Meditation on Pets and Reincarnation*** **door Jay Rinsen Sensei**

door Gerie Ryotan van Maanen

De ware natuur van onze huisdieren komt overeen met onze eigen ware natuur, en de ware natuur van de gehele kosmos. Alle vormen zijn vormen van deze zelfde ware natuur en als we ons dat realiseren, worden we niet geboren en sterven we niet.

Dus als onze geliefde huisdieren, onze familie of andere geliefden sterven, zijn ze er niet meer en treuren we daarom, en tegelijkertijd is hun ware natuur hier vlakbij, nu!

Natuurlijk is het voor sommige mensen een troostende gedachte, geliefden en dus ook huisdieren, tegen te komen in de hemel als we zelf ook gestorven zijn. Maar voor mij is dat op zijn best een mooi verhaal, of op zijn slechtst een manier om de moeilijke waarheid te aanvaarden. We zouden er beter aan doen de waarheid van de dood onder ogen te zien.

Dus als mijn oude hond het met de jaren steeds moeilijker krijgt, houd ik hem goed vast en troost hem. En houd ik veel van hem.

En als hij is gestorven, heb ik daar de rest van mijn leven verdriet van. En als ik een andere eigenaar tegenkom van een huisdier, heb ik compassie voor het dier en voor zijn baasje.

En als ik luister naar de wind in de winter die over een leeg korenveld waait, hoor ik nog steeds mijn hond. Het verschil is, dat hij niet komt als ik hem roep.



Kleindochter Lieke

Bovenstaande bracht mij tot het volgende:

Tot een paar jaar geleden was ik nauwelijks met de dood in contact. Natuurlijk, mijn opa's en oma's waren overleden en ook wel anderen in mijn omgeving, maar het kwam nooit echt dichtbij. En toen stierven in één jaar, 2013, eerst mijn kleindochter en een paar maanden later mijn vader.

En net als de hond in het citaat van Rinsen sensei, zijn ze er beiden nog steeds. Mijn vader in de verhalen van mijn moeder, in de spullen de we na zijn dood hebben opgeruimd en in mijn eigen herinnering.

Kleindochter Lieke is er in nog sterkere mate, hoewel haar leven veel korter was dan dat van mijn vader. Dat maakt blijkbaar niet uit!

Lieke is volop aanwezig in het huis van mijn dochter en haar gezin, natuurlijk door foto's, spulletjes, sloffen die mijn kleinzoon draagt, poppen en kussentjes die gemaakt zijn van haar kleertjes. We vieren haar geboorte- en sterfdag en van de Sint krijgt ze een cadeautje. Natuurlijk gaan we naar haar graf, en nemen we bloemen mee. En mijn kleinzoon, die een half jaar na haar dood is geboren, gaat naar Lieke om de plantjes water te geven en roept haar als we de begraafplaats op fietsen. En als hij het over Lieke heeft, zegt hij dat het wel jammer is dat ze dood is. Ik vind dit heel bijzonder en troostrijk.

Fietsen

Tot slot een tweetal citaten uit een kinderboek die voor mij goed verwoorden wat ik ervaar. *Groter dan een droom*, geschreven door Jef Aerts en prachtig geïllustreerd door Marit Törnqvist, gaat over een jongetje dat is geboren na de dood van zijn zusje. Hij krijgt bezoek van haar en zij wil graag met hem fietsen.

> ***'Nu weet ik best dat je veel kan als je dood bent. Je kan gesprekken doen stilvallen en mensen doen huilen. Je naam wordt plechtig uitgesproken en alleen al door aan jou te denken, vallen mensen elkaar in de armen. Maar fietsen?'***

En tot slot:

> ***'Plots voelde ik me verdrietig worden. Het was niet zomaar verdriet. Ik had dit altijd al gevoeld. Het was een oud verdriet zonder tranen. Het hing als behangpapier in alle kamers van ons huis. Het zat verstopt in de soep van mama, in het klussen van papa of in een muts voor de kou'.***



Bloeien waar je geplant bent

Hoe gaat een zen beoefenaar om met verandering? Op deze vraag zal menigeen het begrip wu wei te binnen schieten. Probeer de verandering niet tot elke prijs in de door jou gewenste banen te leiden, maar sta open voor wat er gebeurt en beweeg soepel en gracieus mee op de grote vloed van het worden. Wees als water en vervloei met de onvermijdelijke onbestendigheid. Een houding die wondermooi tot uitdrukking komt in de titel van het openingshoofdstuk van de Zhuangzi: *Flierefluiten, vrij en blij.*

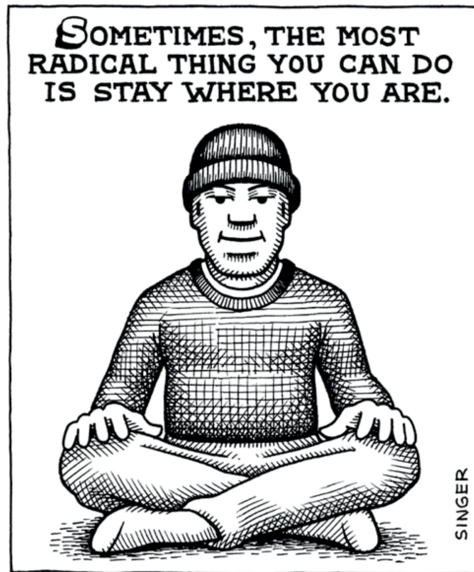
door Harry Stein

Benedictijner geloften

Ook andere spirituele tradities proberen zich tegenover de verandering een houding aan te meten. Zo geven monniken die de regel van Benedictus volgen hun leven vorm met drie geloften die bij intreding worden afgelegd. Anders dan vaak gedacht, zijn dit niet de geloften van armoede, gehoorzaamheid en kuisheid, maar van *conversio morum, obedientia en stabilitas.*

Conversio morum betekent ‘verandering van karakter’ en komt neer op het geduldig en niet aflatend bijslijpen van de eigen attitude tegenover het bestaan. Hierop hebben de Benedictijnen niet het patent; iedereen die een geestelijke weg volgt beoefent immers de conversio morum.

Obedientia of ‘gehoorzaamheid’ betekent in beperkte zin dat de monnik absolute gehoorzaamheid verschuldigd is aan de abt van het klooster. Maar in brede, fundamentele zin komt het opmerkelijk genoeg heel dicht in de buurt van ons wu wei. Obedientia vraagt de monnik om aandachtig en onbevangen te luisteren naar de situatie waarin hij zich bevindt, om dan blijmoedig en zonder terughoudendheid gehoor te geven aan wat die situatie verlangt. Het egoloos meebewegen dat wu wei kenmerkt, is dus ook het wezen van de obedientia.



Stabilitas, tenslotte, betekent in nauwe zin het klooster waar je je wijding ontving niet verlaten. In bredere zin betekent het loyaliteit, volharding en trouw aan je levensomstandigheden; niet weglopen van datgene waaraan je je hebt verbonden, of, positief uitgedrukt: proberen te bloeien waar je geplant bent.

Verborgen bloei

Maar wat moet een wu wei'ende flierefluiter nou met die Benedictijner stabilitas? Han de Wit geeft vanuit boeddhistisch perspectief het volgende antwoord op die vraag:

> ***De functie van stabilitas is, dat we het idee dat we nog een alternatief hebben, een uitwijkmogelijkheid, loslaten. Een van de typische kanten van ego is namelijk dat het altijd alternatieven achter de hand wil hebben: ego is de mentaliteit die altijd een vluchtroute wil openhouden, en daarom nooit tot volledige overgave en acceptatie kan komen. Door de gelofte van stabilitas***

geven we die mentaliteit voor een belangrijk deel op. We zeggen er mee: dit is mijn plaats, mijn situatie en daarmee wil ik werken, hoe die zich ook verder mag ontwikkelen, for better or for worse.

De beperking die deze discipline aan ego oplegt blijkt in zich iets anders te bergen: het opbloeien van zelfvertrouwen en geestkracht en de ruimte om werkelijk, zonder enige terughouding te verkeren in de situatie waarin we leven.

Han de Wit, De verborgen bloei, pp. 253-4 (ingekort citaat)

Zo opgevat, beoefent elke zenboeddhist de houding van stabilitas op dagelijkse basis tijdens zazen. Niet de kloostergemeenschap, maar het kussen is de locus stabilitas waar wij geplant zijn. Maar de onvoorwaardelijke honkvastheid voorbij elke persoonlijke voorkeur die we daar beoefenen, moeten we ook realiseren wanneer we het kussen verlaten hebben. Ze is immers de ultieme voorwaarde voor het werkelijke fliereﬂuiten.

Wie meer wil weten over de Benedictijner spiritualiteit raadplege de bestseller van Wil Derkse: Een levensregel voor beginners.



Anicca

Door Joke Huiberts

Leven is onmogelijk zonder vergankelijkheid.
Ziekte, ouderdom, dood.
In verandering klinkt ook mee:
groei, bloei, mogelijkheden, openheid.

Dukkha is weerstand bieden tegen wat onaangenaam is, volgens de Boeddha
en vast willen houden aan wat aangenaam is.
Meebewegen dus.
En gaan zien dat er ook iets is wat niet beweegt.
'Ik heb het doodloze gevonden', zegt ie.
Innerlijke bevrijding, rust, vrede, inclusief de drie kenmerken van bestaan.

Er is in mijn leven veel veranderd de afgelopen jaren en er is veel verandering op komst.
Niet-Weten is concreet:
Ik ben nog niet gezond.
Niko gaat gedeeltelijk met pensioen.
Wat dit in de sangha teweegbrengt?
Geen idee.
Ik heb hier geen grip op.
Ik vind het moeilijk.
Wat ik wel weet: ZO IS HET
en wat de toekomst brengen moge, mij geleidt des Heren hand.

Wonderlijk:
In- en uitademen, aandacht, in het hier en nu leven, geeft lucht, biedt ruimte.
Terwijl ik dit altijd nogal tuttige taal vond.

Liefde:
Meeuwen schreeuwen tijdens onze 2 minuten stilte op 4 mei.
Wind ruist op het balkon waar ik zit in een matige zon.
Straks eten we een salade met Huile d'avocat. Nooit eerder gekocht, want veel te duur. (AH €7,99)

Wie weet ga ik ooit, als ik echt oud mag worden,
die mierzoete Thich Nhat Hanh liedjes (ik adem in, ik adem uit) nog waarderen…

Ik ga ervoor.
Ik ga voor de vier Boddhisattvageloften.

Alle goeds en gassho,

Joke Heldere Dharma Traan Huiberts

p.s. De computer verandert uit zichzelf het woord doodloze in: doodlopen...



Anicca, Pali kalligrafie van Steward J. Thomas, www.palmstone.com

Wat ziet de idioot?

Door unsui Keiyaku
monnik van niks

Er is een mooi Tao-verhaal over 'de oude man en het witte paard'. Daarin bestempelen zijn buren de wisselende situaties van de man als:

ongeluk wanneer zijn schitterende witte paard verdwenen blijkt,

geluk bij de spontane terugkeer ervan, inclusief twaalf wilde paarden,

ongeluk wanneer zijn zoon bij het temmen door een wild paard wordt vertrapt en verlamd raakt en

geluk op het moment dat alle niet invalide zonen opgeroepen worden voor een oorlogsstrijd.

De oude man betitelen ze meteen als idioot en erger. De *idioot* reageert op de duidingen van zijn buren met zinnen als: 'Weet je het wel zeker? We kennen slechts dit deel van de geschiedenis. Wie weet wat die nog gaat brengen.'
De oude man refereert aan een 'proces van geschiedenis' dat noch begint, noch eindigt. En de buren? Die proberen elke situatie te stollen door er begrippen over te leggen, woorden aan toe te kennen.

Woorden zijn prachtige hulpmiddelen bij het trachten om de tienduizend dingen en daarmee het leven te duiden en te begrijpen. Elk woord is echter ook een mes dat onderscheid snijdt, dat impliceert het is dit *wel* en dat *niet*. Een woord is daarmee

ook mest waarop grenzen groeien, waarop dualiteit gedijt. Woorden als verandering, vergankelijkheid, non-dualiteit en zelfs grenzeloosheid kunnen zich daar niet aan onttrekken.

Ik kijk in de spiegel en wat zie ik? Iets herkenbaars dat lijkt op een beeld dat ik van mijzelf heb. Ik denk, 'Ik zie mijzelf.' Als ik op dat moment echter wakker-bewust ben, dan neem ik veel meer waar dan een illusoir beeld van mijzelf. Ik ben dan direct getuige van een conglomeraat van processen. Hele subtiele processen. Niet de grove processen van denken als 'nu ben ik tien-jaar-ouder-dan-tien-jaar-terug'. Nee, het is fijner, vollediger, rijker. Ik ben dan getuige van subtiliteiten als haren die groeien, cellen die vervangen worden, adem die geademd wordt, smaak die geproefd wordt, geluid dat gehoord wordt - of niet meer gehoord wordt, temperatuur die gevoeld wordt enzovoorts. Het werkelijk zien van deze subtiliteiten overstijgt het met de ratio ervan bewust zijn en gaat verder dan ze kunnen bedenken. Diepgaand ervaren maakt dat deze processen werkelijk voor mij aanwezig zijn. Als het mij gegeven is op die manier te zien, dan kijk ik *verandering* diep in de ogen. Dan is vergankelijkheid niet meer iets dat zich ooit een keer gaat voordoen. Het blijkt al gaande voor ik ging kijken, het is nog gaande als ik niet meer kijk en het is ook gaande nu ik kijk.

Wanneer we de woorden *verandering* of *vergankelijkheid* hanteren, vindt onze geest het leuk om het te doen lijken alsof ze wel bestaan, doch dat ze net niet precies op dit moment actief zijn, maar later, ooit. Dat hebben we ook liever. Zo verlangen we, zo denken we, zo voeden wij onze geest. We ruilen daarbij graag werkelijkheid voor illusie in. Gelijk de buren stollen we situaties; wat niet verandert lijkt een fijn houvast te zijn.

De idioot blijkt juist te zien! Verandering *is* de situatie! En daar schuilt houvast in.



Peaceful Life

Being told that it's impossible, One believes, in despair, 'Is that so?'
Being told that it is possible,
One believes, in excitement, 'That's right.'
But whichever is chosen,
It does not fit one's heart neatly.

Being asked, 'What is unfitting?'
I don't know what it is.
But my heart knows somehow.
I feel an irrestible desire to know.
What a mystery 'human' is!

As to this mystery:
Clarifying
Knowing how to live
Knowing how to walk with people
Demonstrating and teaching,
This is the Buddha.

From my human eyes
I feel it's really impossible to become a Buddha.
But this 'I', regarding what the Buddha does,
Vows to practice
To aspire
To be resolute,
And tells me, 'Yes, I will.'
Just practice right here, now
And achieve continuity
Endlessly
Forever.
This is living in vow.
Herein is one's peaceful life found.

Katagiri Roshi

Het koppige hoofd buigen

door Julia Veldkamp

Mijn sterrenbeeld is Stier. En een Stier, zo lees ik in bijna elke horoscoop, heeft een bloedhekel aan verandering. De Stier houdt van vaste grond onder de voeten (een aardeteken). Ik heb blijkbaar als ascendant, het sterrenbeeld Kreeft, met aan de ene kant de neiging tot zorg, maar ook de neiging om me bij onveiligheid terug te trekken. Nou, al deze trekken woedden in me, nadat ik van Nico op een maandagmiddag in januari hoorde, wat hij voor mij en voor de sangha in petto heeft.

Verandering alom, zo ervaar ik het: mijn leraar gaat, onze spirituele leider gaat, hij geeft mij transmissie en on top of it, draagt hij de leiding aan ons als vierspan over. Een onmogelijke opdracht, zo lijkt het. Hoe kan ik zo in het diepe gegooid worden? Ik hou daar niet van. Ik hou van een goede voorbereiding. Ik had zo graag twintig jaar onderricht van Nico genoten voordat dit op mijn pad komt.

En nu dit? Nadat ik me een paar weken voelde schudden op mijn grondvesten, kwam er een bericht binnen van een mede zennie. Dat bericht deed me opveren en glimlachen ‘Julia, laten we gaan voor het onmogelijke’.

Waar heb ik dat eerder gehoord? ‘Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden.’ Een onmogelijke gelofte. Is dat niet de kern van mijn beoefening? Ik beoefen iets onmogelijks. Is dat ook niet het berouw dat opkomt bij het doen van een gelofte? Ik kan dit niet. Ik faal. Een diep verdriet komt naar boven. Maar met de ogen van de eeuwigheid, gaat het er niet om of ik dit kan. Met de ogen van de eeuwigheid komt er erbarmen op. Ik las een prachtig gedicht van Katagiri hierover. Misschien staat de redactie me het toe om dat gedicht naast dit stukje te plaatsen.

Dit stukje schrijf ik op Hemelvaartsdag. Kan het toepasselijker? Nico heeft er in zijn boek *Transmissie en Transcendentie* over geschreven.

> ***'Hemelvaart is het verdwijnen van de leraar en daarmee de terugkeer op de aarde. We hebben lang genoeg naar boven gekeken. ... Hij maakte ons gelukkig en gaf ons een sterk gevoel van zekerheid. ... En op een dag was hij verdwenen. Plotseling, zonder een spoor na te laten. We hebben overal gezocht en gevraagd. Maar niemand wist waar hij naartoe was gegaan… Hemelvaart, een merkwaardig feest, de leerling wordt bevrijd van zijn leraar. Het laatste onderricht is zijn verdwijning'.***

Te vroeg denkt mijn eigenwillige geest dan, veel te vroeg. Dankbaarheid is er ook, want de leraar is nog niet geheel verdwenen zonder spoor. Hij is er nog, hij gooit me niet alleen in het diepe, hij zwemt nog even met me op. Hoeveel heb ik wel niet ontvangen de afgelopen jaren, ook in de roerige jaren, juist misschien wel in de roerige jaren, want zijn er ooit rustige jaren? Ik heb daardoor van mijn leraar ter plekke geleerd wat het is als de dingen drastisch veranderen, als er onrust is, als er verdriet is, als de schreeuw inwendig klinkt.

Ik heb het onderricht van mijn leraar in me opgezogen, met een grote gretigheid. Een gretigheid die ik van mezelf zo niet kende. Ik heb geleerd mijn hoofd te buigen, dat koppige (stieren)hoofd, dat vanuit zich zelf misschien niet wil buigen. Welnu, ik kan niet anders, en ik wil in wezen niet anders, dan mijn hoofd te buigen voor wat er gaande is, voor de grote veranderingen.

Mijn gang naar het Zencentrum was destijds vanwege twee wensen: ik wilde een leraar die me zou inwijden in het mysterie en ik wilde het samen doen, ik zocht spirituele vrienden. En die heb ik gevonden, zodat ik weet dat het schurende juweel van de sangha weliswaar scherpe punten heeft, maar o zo mooi is, en zo schitterend is. Ik vertrouw, hoe het ook gaat.



Vergankelijk en onvergankelijk

Avalokiteshvara luistert, maar Amida roept. Beiden spelen een grote rol in mijn leven, hoewel Amida per saldo waarschijnlijk meer dan Avalokiteshvara. Ik geloof niet dat het iets uitmaakt, want zij zijn elkaar en ze zijn, ieder naar hun aard, in boeddhistische zin ‘leeg’.

door Taigu Prast

Nembutsu

Als de vraag is te schrijven over het veranderlijke en het vergankelijke, dan rijst in mij juist het beeld op van het onveranderlijke en het onvergankelijke. Amida is in mijn leven een constante, iets waarvan ik de dag door de roep hoor, een roep die een uitnodiging is zijn naam te noemen. Dit gebeurt middels de Nembutsu, een vorm van meditatie die geschikt is voor elk moment en elke situatie. Je hebt er geen mat voor nodig. 'Namu Amida Butsu’ in eindeloze herhaling is een incantatie waardoor je boeddha altijd op de lippen hebt en zijn nabijheid voelbaar wordt.

Is dit zen? Deze vraag wordt met enige regelmaat aan mij gesteld. Ja, want namu-Amida-butsu is mijn fundamentele koan, zoals ook Hisamatsu een basiskoan had geformuleerd. Door de tijden heen hebben zenmeesters hun leerlingen met de Namu-Amida-Butsu koan laten oefenen. ‘Nembutsu zen’ behoorde tot het vaste curriculum van Obaku, de Japanse zenschool die in de zeventiende eeuw ontstond en zich tussen Rinzai en Soto inwurmde.

De Nembutsu is afkomstig uit het Reine Land-boeddhisme, dat vóór Shinran nooit een afzonderlijke school was binnen Mahayana, maar een stroming die afhankelijk van ieders preferentie wel of niet binnen bestaande scholen kon worden geïntegreerd. De cultus van Amida wordt in China tot op heden hand in hand met Zen beoefend, vertelde Ton Lathouwers bij terugkeer van een van zijn reizen naar dat land.

Constantheid in de verandering

In de geest van Linji heb ik Amida allang 'gedood'. Het volksgeloof dat wie zich in dit leven niet kan toewijden aan bevrijding, na zijn dood als bodhisattva in opleiding kan gaan in Amida's Reine Land, is precies dat: volksgeloof.

Amida, legt zenmeester Bassui in de veertiende eeuw uit in antwoord op vragen uit zijn publiek, is niets anders dan de naam die gewone mensen gebruiken voor boeddhanatuur. En zo is het. Voor boeddhanatuur kun je wat mij betreft ook invullen: oorspronkelijk gelaat. Met de meditatieve Nembutsu op de lippen is er niet alleen sprake van aan den lijve ervaren boeddhanabijheid, maar ook van nabijheid van het oorspronkelijk gelaat. Evenzo is het Reine Land niet een externe dimensie; het Reine Land is hier, als het momentane nirvana in de samsara. Te midden van de ogenschijnlijke verandering en vergankelijkheid van het wereldse gebeuren is dit een constante die in de beoefening een tastbare, levende ervaring kan zijn.

Een lesje zazen met de mond

Er zijn ook lessen die het Reine Land-boeddhisme voor de zen beoefening in petto heeft. Bij Shinran, een van de meest diepgaande, existentiële geesten die het Mahayana heeft gekend, vinden we een gezonde afkeer van het idee dat leerlingen zich op kracht van eigen beoefening tot verlichting (wat dit ook moge zijn) kunnen opwerken. In de plaats hiervan treden waarden als shinjin; de relativerende wijsheid van het maximaal haalbare, en toevertrouwen aan de kracht van het Andere, waarin wij met heel ons ijdele onvermogen en onze repeterende onwetendheid zijn opgenomen.

Tijdens de schaarse keren dat mijn gezondheid me toestaat in de zendo mee te doen, laat ik alle proberen varen, zodat ruimte kan ontstaan voor toevertrouwen, surfend op de gewijde stilte van het collectieve zitten. Toevertrouwen is ook wat ik thuis bij de zazen kan ervaren, al heeft verwarring soms de overhand. Voor wie de Nembutsu constant beoefent, kan toevertrouwen een soort tweede natuur worden. De Nembutsu, las ik ooit ergens, kun je ook kenschetsen als 'zazen met de mond'.

Zen is bij mij via omwegen geland. Na een eerste periode in onze zen gemeenschap heb ik een aantal jaren gepraktiseerd in een fijne Utrechtse sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh. Vervolgens kwam het Reine Land-boeddhisme op mijn pad.

De vormen van deze dubbele ervaring doorlichtten de zen beoefening zoals ik deze oorspronkelijk had leren kennen. Alle stukjes vielen in elkaar. In 2013 keerde ik terug voor de jukai. Alles is veranderlijk en vergankelijk. Zelfs boeddhanatuur en oorspronkelijk gelaat zijn uitsluitend lege, vaardige middelen. Maar de ervaring en de transmissie daarvan (zonder woorden) zijn voor generatie op generatie, te midden van alle verandering, onveranderlijk. Dat durf ik wel te zeggen.





Amida Butsu - Wikimedia Commons

Verandering en de soep

Het is een ochtend in mei, tamelijk vroeg: zeven uur. Maarten komt mij straks wat boodschappen brengen en even stofzuigen. Ik heb om HULP gevraagd voor thuis en in de volkstuin en wel tien mensen hebben gereageerd! Ik sta op de wachtlijst voor een nieuwe heup; dat duurt wel vier tot zes maanden en van alles gaat niet meer zoals het ging.

Door Marianka Schep

Ik loop nu al maanden met een kruk alsof ik nooit wat anders gedaan heb. Zo wonderlijk aanpasbaar als het menselijke systeem is. Als ik eerlijk ben moet ik zeggen dat alles, echt alles, door dat gestrompel – dat nu voor gewoon lopen doorgaat – zo anders is, en ook zoveel energie vraagt, dat ik niets meer over heb om zelfs maar te klagen. Natuurlijk komt het straks weer goed, maar zelfs als het zo zou blijven... zou kunnen. Anders. Dat wel. Ik voel me als een kind die de wereld weer ontdekt en ik ervaar ook hoe ontzettend aardig en behulpzaam mensen zijn: stoppen, opzij gaan, hun kinderen manen om uit te kijken.

Mijn kleindochter Zoë van vijf vraagt hoe het komt. Ik leg uit dat ik oud ben en dan gaan dingen verslijten en weleens stuk, en soms kunnen ze gemaakt worden en soms ook niet. Kapotte dingen moet je soms weggooien, en als mensen stuk gaan en niet meer gemaakt kunnen worden, dan gaan ze dood en worden ze begraven.
Zoë neemt het allemaal heel neutraal op.

En wat voor uitwerking zou deze verandering nu op de soep kunnen hebben? Alles verandert, de betrekkelijkheid van het leven dat transformeert, voor mij een ander leven. Het wordt nooit meer zoals het was. Dat weet ik zeker. Anders dus. Hoe weet ik nog niet, maar anders.

Die verandering is al begonnen. Ik had laatst iets heerlijk anders gemaakt, iets Thais dacht ik. Zie hier de soep van de verandering, de soep van leven en dood, de soep van transformatie. Ja, want we moeten ons wel blijven voeden, toch?

Kokossoep met noedels, babymais en ei
(geïnspireerd op Hello Fresh recept)
voor 4 personen

1 stukje verse gember van ongeveer 7 centimeter, fijn gesneden of geraspt
1 rode peper, fijn gesneden
800 gram Chinese kool, in reepjes
200 gram babymaisjes, in plakken
¾ limoen, uitgeperst
450 gram kokosmelk
8 vrije uitloop eieren, hard gekookt
1 ½ theelepel gemalen citroengras
270 gram noedels
40 ml soja saus
1200 ml groentebouillon
zonnebloemolie

Verhit 2 eetlepels zonnebloemolie en bak de gember en de rode peper twee minuten op middelhoog vuur.
Voeg de Chinese kool toe en bak 2 minuten mee.
Voeg babymais toe en bak nog 1 minuut.
Voeg kokosmelk, citroengras en bouillon toe en laat 10 minuten zachtjes koken.
Doe na zes minuten de noedels erbij en 4 theelepels limoensap.
Pel de eieren en snijd ze doormidden.
Verdeel de soep over de kommen en serveer de eieren erop.

Ja een ander soepje!



Watts Hugo Nico Yamada Zopa
Kahn Keers Sogyal Klemens Samuel Roko
London Govinda Margaret Roest
Huang Tydeman Morsbach Houtman
Alan Joschke Charlotte Harischandra Kaviratna Bercholz Daniel Bulhof
Tenzin Bhagwan Kandinsky Enomiya-Lasalle Matthiessen Hua-Ching Ngakpa
John Eckhart Ron Thich Stephen Nhat Fun-Chang Olvedi Ramsay
Addiss Ritskes Philip Albertson Kennedy Weiss
Wimala Batchelor Hans Tanahashi Dalai Schierbeek Rodney Smith
Paul Goleman Maurice Ilse Daisetz Helmut
Tilmann Hanh Jacques Chih Wetering
Bernd Trainor Tai Beer Jay Trungpa Flameling Man-Ho Grof
Clemens Robert Jan Thomas Kazuaki Mascetti
Cohen Bodhidharma Teitaro Janwillem
Joko Boroson Peter Janis Cleary Meyer
Rients Schneider Schouten Lee
Chodzin Eido Ulli Senzaki Jiho Cornyn-Selby Ranzen Geshe
Strand Chungliang van Martin Rinpoche Dirk
Kevin Lewensztain Reps Lama Anthony Rob
Michael Hendrikse Theresiahoeve Bhante
Maarten Corrie Dunn Rinpochee Clark
Sherry Merzel Alyce Tsai Knegtel Manuela
Leifer Blackman Shimano Feuerstein Klaas
Legge Nguyen Genpo Chogyam Suzuki Koppedraijer Kapleau Koun
Samy Bert Tarrant
Christina Stemmann Zen David Dennis Gyatso Keizer Yashobodhi Bijloo
Georg Sargent Vivekananda Malavika Sushila Hoff
Edward Beemster Chung Palmer
Walker Meister Anagarika Smullyan Chayat Kohn
Basho Wolter Levering Baaijens Benjamin Wassily Kuby
Khema Miriam Kelsang Raymond Centre Sherab Kwok
Ayya James Kumari Andrew Lynch
Nairn Jerry Swami Beck
ama Yuan



Nieuwe aanwinsten in de bibliotheek

door Francesco Izzo

In februari dit jaar ontving de bibliotheek een flinke schenking boeken uit de nalatenschap van sangha-lid Ella Gallis. In totaal ging het om 205 boeken. Een deel van de titels was al in de collectie aanwezig, maar ongeveer 109 titels zijn echte aanwinsten voor de bibliotheek, merendeels van gevestigde auteurs (zie afbeelding). De duplicaten zijn ook goed terecht gekomen. Daan de Bruijn van Zen Punt Haarlem was heel blij met onze schenking van in totaal 135 duplicaat boeken als bijdrage aan hun recent gestarte bibliotheek.

Langzaam maar zeker komen de nieuwe titels beschikbaar in de bibliotheek van het ZCA en ze zijn ook terug te vinden in de online bibliotheekcatalogus **https://www.librarything.nl/profile/ZenCentrumAmsterdam** via het trefwoord: Aanwinst 2018

Daarnaast zijn er recent drie andere boeken aangeschaft die ook vermelding verdienen:

No-Gate Gateway : The Original Wu-Men Kuan / David Hinton. - Boulder : Shambhala, 2018. – 9781611804379

The Six Perfections : Buddhism and the Cultivation of Character / Dale Stuart Wright. - New York ; Oxford : Oxford University Press, 2011. - 9780199895793

Tracking Bodhidharma : A Journey to the Heart of Chinese Culture / Andy Ferguson. - Washington, US Perseus Books, 2013. - 9781619021594



Haiku hoekje

Verandering

Door Harry Stein

Een gedichtje over de natuur van 5 – 7 – 5 lettergrepen; eenmaal op het idee gekomen kan er nog weinig aan veranderen, zou je denken. Niets is minder waar. De haiku kent een ontwikkelingsgeschiedenis van ruim vijfhonderd jaar en tijdens die periode zijn er zeer uiteenlopende scholen geweest; periodes van bloei en van stagnatie; traditionalisten hebben gedecreteerd dat haiku alleen over bloemen en vogels mogen gaan en vernieuwers zijn gevangen gezet omdat ze weigerden het traditionele seizoenswoord in hun haiku te gebruiken; de haiku is ten grave gedragen en tot een volksvermaak uitgegroeid.

Traditioneel bedient de Japanse poëzie zich van een metrum waarin regels met vijf en regels met zeven lettergrepen worden afgewisseld. Zo heeft de tanka, de typische dichtvorm van de Japanse adel, een 5–7–5–7–7 structuur, waarbij er vaak een onderscheid is tussen het bovenvers (5–7–5) en het ondervers (7–7). Zo vinden we in de Manyoshu, een bloemlezing uit 759, een tanka van Kikinomoto Hitomaro die rouwt om zijn overleden vrouw:

Opnieuw schijnt de herfstmaan
die we vorig jaar
hebben gezien,
maar de vrouw met wie ik ernaar keek
verwijdert zich met de jaren.

Deze structuur van boven- en ondervers valt natuurlijk uit te breiden, zodat er een geschakeld kettinggedicht of renga ontstaat van afwisselend 5–7–5 en 7–7 verzen die thematisch steeds bij elkaar aansluiten. Het openingsvers van de renga ontwikkelt enerzijds tot de senryu of humoristische 5–7–5 poëzie. Ze bezingt pornografie minnende huisvaders:

Telkens als hij voetstappen hoort,
stopt hij het weg
onder zijn Confucius.

of rare Hollanders met hun even ingewikkelde als afstotelijke schrift:

Door te kwijlen
schrijft hij Hollandse letters –
onze goeie os.

Hoewel hij is opgevoed in deze luchthartige traditie geeft Basho een serieuze draai aan het genre, waardoor het voortaan als volwaardige poëzie wordt gezien. Het gedicht:

Op een kale tak
is een kraai neergedaald…
herfstavond.

wordt traditioneel gezien als het moment van Basho's ommekeer en de geboorte van de haiku.

Hoewel Basho grote invloed heeft, dreigt na zijn dood de haikutraditie toch weer tot joligheid te vervallen. De uiterst visueel ingestelde schilder-dichter Buson weet Basho's autoriteit definitief te vestigen door zelf in zijn voetsporen te treden:

Groene bladeren,
wit water,
de gouden gerst.

Maar gevestigde autoriteit is een gevaarlijk iets. Basho's prestige werkt verstikkend op de haikugemeenschap. Slechts een enkeling, zoals Issa, weet nog een eigen geluid te laten horen:

De maan en de bloemen,
negenenveertig jaar,
rondlummelend en tijd verspillend.

De op sterven na dode haiku krijgt aan het einde van de negentiende eeuw nieuw elan met Shiki, die inspiratie vindt in het Westers Impressionisme en het ‘plein air’ schilderen: de haiku moet een ogenblikkelijke schets zijn van wat de dichter om zich heen waarneemt:

Winterzonlicht
stroomt binnen door het glas…
mijn ziekenkamer.

Twee discipelen zijn Shiki’s erfgenamen: Kyoshi en Hekigoto. De eerste is traditionalist, wordt hoofdredacteur van het invloedrijke tijdschrift Hototogisu en verordonneert dat echte haiku gaan over bloemen of vogels. Hekigoto ziet meer in het experiment en de zoetsappigheid van bloemen of vogels interesseert hem niet bijster:

Uit een badkuip
gooi ik water in het meer -
wat modder warrelt op.

De strijd tussen traditionalisten en modernen zet zich in het interbellum voort en spitst zich toe op zaken als het aantal te gebruiken lettergrepen en regels;

Lunch van vandaag:
alleen water.
(Santoka)

het al dan niet gebruiken van een woord dat het seizoen aangeeft, of het gebruik van surrealistische, absurdistische of proletarische thema’s. Het dieptepunt van de polemiek wordt bereikt wanneer in de Tweede Wereldoorlog modernisten door de geheime dienst als decadenten en vijanden van de traditionele Japanse cultuur worden opgesloten en gemarteld.

Na de oorlog lijkt de haiku traditie ten einde. Kuwabara legt vijftien haiku – tien van erkende dichters, vijf van amateurs – voor aan bekende critici en vraagt om hun oordeel. In de antwoorden valt geen enkele lijn te ontdekken en Kuwabara

concludeert dat er geen objectieve criteria bestaan voor het beoordelen van haiku. Iedereen doet maar wat hem goed dunkt; duidelijk een tweederangs kunstvorm.

Maar Kuwabara is voorbarig. Met de gendai of moderne haiku beweging volgt een creatieve explosie. Zo vinden we er Takaya Soshu's kinderlijk onlogische:

Kersenbloesems vallen
op de zee,
want de zee is blauw.

Toshinori Tsubouchi's vrolijk absurde:

Kersenbloesems vallen…
ook jij moet
een nijlpaard worden!

het onrustbarende:

Menselijke wezens
zijn gemaakt van buizen –
de dag is kort.
(Tenko Kawasaki)

of het surrealistische:

Als de bevroren vlinder
tenslotte zijn einde bereikt:
honderd torens.
(Yasumasa Soda)



Oproepen

Redactie Zensor

De Zensor zoekt leden van de sangha die de redactie willen komen versterken. De werkzaamheden bestaan uit het redigeren, samen met een ander redactielid, van een à twee Zensor nummers per jaar en het leveren van eigen bijdragen aan de nummers. We komen vier maal per jaar samen voor een redactievergadering.

Kandidaten kunnen contact opnemen met Harry Stein, harrystein@hetnet.nl



Schoonmakers gezocht

Heb je zin en tijd om eens per maand de zendo of het theehuis schoon te maken, meld je dan aan bij Alfred Marseille of Marieke Heijman, schoonmaak@zenamsterdam.nl. Het rooster staat online op **www.tinyurl.com/zendoclean.**



Waarom ik het Hartsoetra reciteer? Voor de verandering!

De nieuwe vertaling van het Hartsoetra door Joan Halifax en Kazuaki Tanahashi is volgens mij een verbetering. Ik ben geen taalkundige, maar 'grenzeloosheid' in plaats van 'leegte' voelt beter, passender. Zelf geef ik de voorkeur aan 'onbegrensdheid'....

Door Peter Verbogt

Interessant wat taal doet. In het Engels staat er boundless, niet limitless. Wat er in de Japanse versie staat? Geen flauw idee, maar het soetra reciteert op zijn Japans zo lekker met die klinker-klanken. De aa's, oo's en oe's brengen je onmiddellijk in je lichaamsbewustzijn.

Sunyata

Maurice Knegtel heeft, toen hij nog was verbonden aan het Kanzeon Zencentrum Amsterdam, vaak gesproken over sunyata. Hij gaf toen de voorkeur aan de term 'openheid'.

Nu is elk begrip al gauw beter dan 'leegte'. Wat moet je met het begrip 'leegte'? Leegte is niets. En ik voel dat dat niet klopt. Er is iets en ik besta, al is het ook maar voor even en continu veranderend. Dit, dit lichaam-en-geest, is in feite alles, iets anders 'heb' ik niet. Ook al is het geheel illusoir, het is niet zomaar niets. Er is veel aan gedachten en gevoelens. En iedereen staat op geheel eigen wijze in dit ondermaanse gedoe. Als ik dit werkelijk tot me door laat dringen, zie ik een mirakel... Hoe kan het allemaal bestaan?

Allereerst kenmerkt overvloed de realiteit, zij is van onbegrensde aard. Waar ik ook kijk in de ruimte of in de tijd, er is louter onbegrensdheid en ik kan het geheel niet bevatten. Binnen en buiten vloeien in elkaar over.

Alles is taal, de kracht van woorden om realiteit te scheppen. ‘Leegte’ zet me op het verkeerde been. Dat er niets is. En dat is niet mijn ervaring. Leegte mist de volheid, terwijl leegte wel past in de volheid. De vrij functionerende geest, die niet wordt gehinderd door conditionering, is Groot Bewustzijn van het vele. Hoe kan het bestaan? Het onbegrensde vele is één, op dit moment, nu.

Zweethut

Tijdens mijn vijfjarige verblijf in Genpo Roshi’s Kanzeon Zen Center in Salt Lake City heb ik regelmatig deelgenomen aan zweethut ceremonies. In het ritueel van de zweethut gaan we binnen in de (baar-)moeder Aarde en roepen vader Geest aan. In de hut worden liederen gezongen en het is er heel heet. Je zweet enorm en je vraagt je af of er genoeg zuurstof is voor iedereen in die kleine afgesloten ruimte. Het is absoluut pikkedonker, waardoor de niet visuele waarnemingen veel intenser worden. Fascinerend! Wat me overkomt kan ik niet allemaal meemaken. Is iets in mij ook buiten mij? De mysticus en dichter Erik van Ruysbeek spreekt in dit verband van ongrond.

Klank

Voor mij ligt het meest bijzondere in het Hartsoetra in de aanname dat het uitspreken of zingend reciteren van de mantra voldoende is om verlicht te worden. ‘Gaté, Gaté, Paragaté, Parasamgaté, Bodhi, Svaha’. Wat wordt er beweerd in het soetra dat het tot zo’n simpele conclusie komt? Op de een of andere manier verwijst de tekst naar een soort oerheid, een tijd-ruimte die niet is begonnen en niet ophoudt te bestaan. Het verwijst naar resonantie en trilling, naar iets dat ongrijpbaar is. Klank is zoiets. Wij klinken met onze stem en brengen klank voort met ons lichaam. Om een idee te krijgen van wat klinkende klanken kunnen bewerkstelligen in ons lichaam is de Japanse versie zeer geschikt. Misschien kunnen we die voor een tijdje op het repertoire zetten? Dan hoeven we ons ook niet druk te maken over de betekenis van wat we nu eigenlijk reciteren. Voor een pakkende live uitvoering verwijs ik graag naar een video op YouTube, te zien in een post in de Facebook groep van Zen Centrum Amsterdam. Het is een Japanse monnik in het blauw met een rockband. Reciteer het mee en in minder dan drie minuten ben je helemaal wakker.





Het Sanghastokje

Naam: Tille Paanakker (Daitoku)

Zenpraktijk sinds: 3 oktober 2010

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
De zenlessen van Meindert in de yoga opleiding die ik toen volgde.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Adem en geest.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Angst, schaamte, ergernis (haat), hebzucht, prestatiedrang etcetera. En dat alles herinnert mij ook aan de noodzaak van zenbeoefening.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Doodstil zitten en toch vol leven zijn. Als de natuur, onverstoorbaar in verandering.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?
Ideeën over zen.

Wat heeft zen jou gebracht?
Dat is moeilijk te zeggen, maar als ik zit heb ik geen probleem.

Het thema van deze Zensor is verandering. Wat betekent dit voor jou?
Verandering is een feit en is toch niet te bevatten. Je kunt er alle kanten mee op. Verandering betekent vergankelijkheid. Dat stemt mij droevig. Verandering betekent vernieuwing en ontwikkeling. Dat geeft hoop. Verandering betekent onzekerheid. Dat kan opwindend of bedreigend zijn. Ik ben overgeleverd aan verandering en toch vind ik het moeilijk mij er aan over te geven.



In de herfst Zensor

Transmissie

Elke spirituele traditie steunt op 'transmissie', maar wat gebeurt daar precies? Transmissie staat in het boeddhisme voor overdracht van leraar op leerling. In zen noemen we transmissie Shiho en dat gaat meestal gepaard met een mysterieus ritueel tussen leraar en leerling dat achter gesloten deuren plaats vindt. In de oude teksten wordt het als volgt omschreven: 'Het grote hart van de boeddha werd op intieme wijze overgeleverd van Oost naar West.' Niko heeft er zelfs het vuistdikke boek *Transmissie en transcendentie, bespiegelingen over inwijding, leraar en leerling* over geschreven.

Binnen de Kanzeon sangha hebben de laatste jaren maar liefst elf studenten transmissie gekregen van Niko. Wat betekent dit voor hen en voor de medestudenten die deze onderscheiding niet ten deel viel?
Edel Maex schrijft over transmissie: 'Niets in zen leidt tot zoveel begeerte, afgunst en verwarring als transmissie.' Is voor transmissie bijvoorbeeld een totale onderwerping aan je leraar nodig? Of is transmissie misschien een soort diploma van verlichting?
Volgens Edel Maex is transmissie nog veel meer dan dat. 'Ieder van ons, in ieder contact, in iedere bejegening geven we iets door, buiten de woorden om. Het is de verantwoordelijkheid voor ons gedrag en voor de gevolgen daarvan, voor onze kinderen, onze geliefden, de mensen met wie we werken, de mensen die we toevallig ontmoeten. Wat geven we door? Willen we onze waarheid opdringen, of zijn we bereid open onderzoekend te luisteren? Geven we de ander bestaansrecht als ander, of moet hij aan ons beeld voldoen?'

Wij zijn benieuwd naar jullie ervaringen met transmissie. Wellicht heb je recent transmissie ontvangen en wil je daar iets over delen. Of laat je je fantasie spreken en schrijf je op wat jij je bij dat mysterieuze ritueel kan voorstellen. Misschien wil je reflecteren op het bredere perspectief van Edel Maex: Wat geef je door? Hoe wil jij bejegenen en bejegend worden?

Geïnspireerd? Stuur dan je bijdrage van max 700 woorden voor 15 augustus 2018 naar harrystein@hetnet.nl. Wij van de redactie kijken er naar uit.

Colofon



Redactie
Anchorette Koolman
Alfred Marseille
Egbert Gerritsen
Harry Stein
Jacky Demmers
Marlous Lazal

Ontwerp
Anchorette Koolman & Alfred Marseille

Beeld, beeldredactie & opmaak
Jasper Engel
Liddy Vonk

Redactieadres
Egbert Gerritsen
Zensor@zenamsterdam.nl

Zensor...4 nummers per jaar van herfst t/m voorjaar

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor €3,-

Adres
Zen Centrum Amsterdam
Binnenkant 39
1011 BM Amsterdam
www.zenamsterdam.nl
info@zenamsterdam.nl
06 – 29 12 89 89

πάντα ῥεῖ

alles stroomt

Heraclitus